Meniere

Suvi 2018

28

Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Lugejale

Psühholoog kõndis mööda ruumi samal ajal auditooriumile stressiga toimetulekust rääkides. Oma jutu illustreerimiseks tõstis ta käes oleva veeklaasi, nii et kõik seda näeksid. Kõik arvasid, et psühholoog küsib nende käest, kas see klaas on pooltühi või pooltäis. Selle asemel aga prühholoog naeratas ja küsis: *„Kui raske on see klaas veega?"*

Vasuseks öeldi kõikvõimalikke suurusi alates 230 grammist ja lõpetades 600 grammiga. Psühholoog vastas: *„Tegelik kaal ei loe. See sõltub sellest, kui kaua ma seda pean hoidma. Kui ma hoian seda ühe minuti, siis ei ole see mingi probleem. Kui ma hoian seda tund aega, siis hakkab mu käsi valutama. Kui ma hoian seda ühe päeva, muutub mu käsi tuimaks ja halvatuks. Igal juhul klaasi raskus ei muutu, aga mida kauem ma seda hoian, seda raskem on mul seda hoida. Stress ja muretsemine elus on nagu see klaas vett. Natuke aega stressi talumist ei tekita probleeme. Kui stress kestab kauem, hakkab sul valus. Kui sa pead taluma stressi terve päeva, oled sa päeva lõpuks halvatud ega suuda midagi teha!"*

Ära unusta klaasi käest ära panna, kui selleks on õige aeg.





Menieerik autoroolis



Soome Meniere-Liidu küsitlusest, milles uuriti menieerikute kogemusi autoroolis, võttis osa 544 liidu liiget. Ainult kahel neist oli olnud tegemist avariiga haigushoogude tagajärjel. Tõsi küll, Meniere`i haiguse puhul esinev väsimus, iiveldus, vaatevälja kitsenemine jne. võivad olla avariide põhjustajateks. Menieerikutel esineb statistika kohaselt vähem liiklusõnnetusi, kui tervetel inimestel. Põhjuseks on nende suurenenud ohutunnetus ja ettevaatlikkus. Enamasti kõik menieerikud annavad endale aru, et nende haigus on ohuallikaks kaasliiklejatele ja sellepärast suhtuvad kriitiliselt oma tegevusse.Uuringus tuli välja ka see, kuidas haiged saavad hakkama liikluses ja miks nende poolt põhjustatud liiklusõnnetuste arv on tavalisest väiksem.

Kui menieerik tunneb, et haigushoog on lähenemas, peatab ta kindlasti auto ja läheb välja oksendama. Kuidas on asi kergemate tasakaaluprobleemide korral? Kui mul oli kergem haigushoog ja ma suutsin siiski teed jälgida, et tegelenud ma kunagi millegi muuga, kui ainult tee ja liikluse jälgimisega.

Võib juhtuda ka nii, et kergem tasakaaluhäire põhjustab ettevaatlikuma sõidustiili. Juht jälgib hoolikalt kõike, mida liikluses esineb: liiklust, jalakäijaid ja jalgrattureid palju hoolikamalt, kui muud juhid seda teevad. Mul ei ole kunagi esinenud ühtegi avariid või automõlkimist, kuigi olen peaaegu iga päev autot juhtinud. Viimastel aastatel olen küll suvisel ajal rohkem kasutanud jalgratast.

Kui rooli taga olles saan esimese hoiatava signaali haigushoo lähenemisest, sirutan ennast istmel, surun kukla vastu peatuge ja sageli jääb haigushoog juba peale selliseid ettevalmistusi tulemata. Minu autos on selline probleem, et peatugi on tavalisest rohkem ettepoole toodud, et avarii puhul kuklal oleks parem tugi. Kui ma nüüd hoian ennast istmel võimalikult sirge seljaga, siis kukal toetub vastu peatuge, alaselg vastu seljatuge, kuid ülaselg ei toetu millegi vastu. Ohh! Menieeriku elu on nii täpne ja tehniline.

Püsikiirusehoidik

Autotööstus on arendanud kindlustunnet ja sõidukindlust lisavaid varustusi. Menieeriku autos võiks olla kindlasti aktiivne püsikiirushoidik. Se on seade, mis tagab, et auto liigub etteantud kiirusega, kuid kui eessõitev auto on aeglasem, muudab oma auto sõidukiirust vastavalt eesliikuva auto kiirusele. Sellisel juhul ei ole vaja aeg-ajalt jälgida spidomeetrit.

Pilgu suunamine vaheldumisi spidomeetrile ja teele võib väsitada ja põhjustada isegi iiveldustunnet. Aktiivse püsikiirushoidikuga sõitmine on rahulik ega väsita mind sugugi. Tagurduskaamera võiks menieerikule olla samuti vajalik abivahend, sest paljud menieerikud ei ole võimelised vaatama üle õla. Neile lisaks on soovitav veel ka aktiivne sõidureavalvur ja „pimeda nurga” hoiatussüsteem.

Vaiksem on parem

Autot ostes ja proovisõitu tehes on soovitav kasutada detsibellimõõturit ja võrrelda, missugune on helivaljuselt kõige sobivam auto. Uus auto ei ole alati vaiksem, kui kasutatud. Detsibellimõõturit on võimalik installida mobiiltelefoni. Detsibellimõõturi näidule lisaks mõjub ka muu auto müratase, nagu näiteks kummide poolt tekitatav heli. Talvekummid tekitavad erinevat heli, kui suvekummid. Kummide kõvenemine aja jooksul muudab nende poolt tekitatavat helitaset.

Autoajakirjade poolt korraldatud sõidutestides räägitakse muu hulgas ka testitavate autode müratasemest. Neid on mõttekas võrrelda. Sama oluline on autoraadio helikvaliteet. Elektriauto oleks menieerikule mürataseme poolest kõige sobivam.

Nina Kallunki, SML

Allikas: Meniere-posti 4.2017



Autojuhtimine Meniere`i haigusega - ohutu?

Tugirühm: professor Ilmari Pyykkö, dotsent Erna Kentala, dotsent Levo Hilla, professor Vinaya Manchaiah. SML tugirühma koordinaator Nina Kallunki.

Soome Meniere-liidu küsitlusest, milles uuriti menieerikute kogemusi autoroolis, võttis osa 544 liidu liiget. Ainult kahel neist oli olnud tegemist avariiga haigushoogude tagajärjel. Tõsi küll, Meniere`i haiguse puhul esinev väsimus, iiveldus, vaatevälja kitsenemine jne. võivad olla avariide põhjustajateks. Menieerikutel esineb statistika kohaselt vähem liiklusõnnetusi, kui tervetel inimestel. Põhjuseks on nende suurenenud ohutunnetus ja ettevaatlikkus. Enamasti kõik menieerikud annavad endale aru, et nende haigus on ohuallikaks kaasliiklejatele ja sellepärast suhtuvad kriitiliselt oma tegevusse.Uuringus tuli välja ka see, kuidas haiged saavad hakkama liikluses ja miks nende poolt põhjustatud liiklusõnnetuste arv on tavalisest väiksem.

Juhiloa andmist aeg-ajalt esinevate tasakaaluprobleemidega inimesele peetakse riskiteguriks ja seda kontrollitakse hoolikalt mõnedes riikides, nagu Inglismaal ja Saksamaal. Mõlemas riigis nõutakse kõrva-kurgu-nina spetsialisti tunnistust riskivaba liiklemise kohta enne kui luba antakse.

Piloodipaberid saab lihtsamalt kui autojuhiluba.

Euroopa komisjoni kohtumisel 2017. aasta novembris võeti see küsimus arutamiseks neuroloogide ettepanekul, kuna oli tehtud kindlaks, et ajutist pearinglust põdeval inimesel on olnud lihtsam saada piloodipaberid kui autojuhiluba. Kõrvaarstid ei olnud soovinud võtta vastutust võimalike avariide eest ja seetõttu juhiluba anti alles siis, kui pearinglus oli olnud kontrolli all viimased 6 kuud.

Seni ei ole üheski riigis peale USA tehtud korralikku kokkuvõtet. Seal tõdes uuringuid läbi viinud inimene, et Meniere`i haigust põdevad olid vastu ootusi sattunud enda poolt põhjustatud avariidesse keskmiselt vähem, kui terved inimesed.

„Menieerikud autoroolis”, alustavad tulemused

Soome Meniere-Liidu liikmetele on oluline teada, kui ohutu on juhtida autot ja kuidas liiklusõnnetusi on võimalik vältida.

Soomes selgitab avariikomisjon välja aasta jooksul vigastusi tekitanud ja surmajuhtumeid põhjustanud autoavariid. Statistika kohaselt aastal 2013 juhtus kokku 22.769 õnnetust inimestega, milles surmajuhtumeid oli 181. Mitmesuguseid õnnetusi, nagu tagant otsasõit, ristmikel juhtunud avariisid, teelt väljasõite ja tagurdamisi arvesse võttes oli avariide kogusumma 76.906. See tähendab juhiluba omavate isikute hulgas 1,7% riski aasta jooksul ja 23,7% suurust riski 1000 registreeritud liiklusvahendi kohta.

Kuidas ajutist pearinglust, nagu Meniere`i haigust põdevad inimesed paistavad välja

liiklusõnnetuste statistikas ja kuidas nad ise suhtuvad oma juhtimisvõimalusse? Selles artiklis esitame Soome Meniere-liidu liikmete hulgas läbiviidud küsimustikku. Küsimustele vastas kokku 506 isikut.

On pakutud välja, et Soomes kogu elu jooksul satub liiklusõnnetusse 28% meestest ja 24% naistest. Need arvud ei ole menieerikute osa arvestades täpsed, sest avariisid juhtub noorte hulgas rohkem, kui eakate inimeste hulgas. Meniere`i haigussse haigestunute vanus on keskmiselt 58,4 aastat. Uuringu põhjal tuli siiski välja, et avariidesse oli sattunud vaid 8,3% Meniere`i haigust põdevatest inimestest. Möödunud aastal oli registreeritud liiklusavariidesse sattunud 4 Meniere-liidu liiget, mis on 0,8% kogu liiklusavariidest. Kummalgi juhul on menieerikute arv keskmisest tunduvalt väiksem.

Uurisime, kas Meniere`i haigust põdevatel on kehtiv juhiluba. 80%-l Soomes elavatest täiskasvanutest on kehtiv juhiluba. Küsitluses osalenud inimestel 93,2% on kehtiv juhiluba. Seega vahe ei sõltu juhiloa omamisest.

Järgmiseks uurisime kui tihti Meniere`i haigust põdevad kasutavad autot. 6% ei kasutanud autot üldse ja 7% kasutasid seda harvemini kui kord kuus. 6% kasutas autot kord kuus ja veidi üle poolte vastanutest kasutas autot iga päev.

Peaaegu pooled Meniere`i haigust põdevad inimesed kasutasid autot harva. See võib olla üks põhjus menieerikute madalas avariiprotsendis. Umbes pooled neist kasutavad autot harvemini kui kord päevas.

Tabel 1. Juhiluba omavate Meniere`i haigust põdevate inimeste autokasutamine

Auto kasutamine	Vastanute arv %
Ma ei kasuta üldse	33 6,5
Harvem kui kord kuus	29 5,7
Kord kuus	30 5.9
Kord nädalas	135 26,7
Iga päev	279 55,1
Kokku	506 100,0

Järgmiseks uurisime põhjuseid, miks inimesed kasutavad autot vähe Küsitluse põhjal selgus, et 8% oli vabatahtlikult loobunud autojuhtimisest või kasutas seda ainult äärmise

vajaduse korral. Põhjused olid erinevad. Kõige olulisem neist oli see, et inimesed tundsivad ise, et nad võivad olla ohuks kaasliiklejatele. Tabelis 2 on mõningaid põhjuseid, miks inimesed on piiranud auto kasutamist.

Tahvel 2. Meniere`i haigust põdevate inimeste selgitus, miks nad on loobunud autojuhtimisest

* kardan, et sõidan kellegi otsa.

* Autos tekib halb enesetunne. Tunnen, et ma ei suuda kontrollida

olukorda.

* Tumarkini haigushoogude tõttu.

* On raske jälgida liiklust. Tekib kergelt pearinglus.

* Pearingluse ja tinnituse tõttu ei taha autot juhtida.

* Arsti soovitus.

* Haigushood tulevad ilma hoiatamata. Ma ei julge istuda rooli.

* Otsustasin, et ma ei juhi enam autod ohutuse ja oma meelerahu tõttu.

* Kardan.

* Ma ei taha võtta seda riski, et sõidan välja oma sõidureast.

Avariisid oli juhtunud menieerikutel 43 (8,5%), kuid ainult kaks neist haigushoogude tõttu.

Autot juhitakse tervise ja võimete kohaselt.

**Järgnevalt uurisime, mida Meniere`i põdevad inimesed teevad ohutuks autojuhtimiseks.** Saime 806 vastust küsimusele, mida autot juhtiv Meniere`i põdev inimene võib teha liiklusohutuseks.

Kõige rohkem vastati, et **autot tuleb juhtide vastavalt tervisele ja võimetele.** Kui oli tunda probleemide olemasolu, siis 180 vastanutest ei istuks rooli taha. Teiseks vastuseks oli **vältida juhtimist väsinuna**, mida soovitas 69 vastanutest. Kolmandaks oli **turvalisema teekonna valik**. Suurem osa eelistas ainult **lühemaid sõite ja päevavalguses.** Muudeks ettevaatusabinõudeks olid **pimedas sõitmise vältimine, suure liikluse vältimine, puhkehetkede pidamine, ravimite kasutamine ja võimlemine.**

Ainult 67 isikul ei olnud autojuhtimine mingiks probleemiks. Oluliseks peeti ka nende poolt marsruudi valikut.

Ettevaatlikus liikluse

Ettevaatlikus liikluses on samuti oluline ja allpool olevas tabelis 3 on esitatud, mida see küsitlusele vastanute arvates tähendab.

Tabel 3

* Eelnev sõidumarsruudi planeerimine. Sõitmine võimalikult heades tingimustes.

* Proovin olla tähelepanelik ja sõidan rahulikult.

* Ei vestle sõidu ajal.

* Olen tähelepanelik.

* Ei sõida üksi.

* Puhtad aknad ja hea nähtavus on oluline. Sõidule keskendumine.

* Mul on veoautu juhiluba, kuid ma sõida nüüd ainult sõiduautoga lühemaid sõite.

* Piisav vahemaa eessõitva autoga.

* Püüan olla rahulik, kui keegi kaasliiklejatest käitub häirivalt.

Uus tehnoloogia annab võimalusi ka menieerikutele. 7 Soome Meniere-liidu küsitluses osalevat inimest teatas, et nad kasutavad juba nüüd tehnilisi lisavarustusi, mis lisab turvalisust. Autos olev sõidureavalvur takistab autol kaldumast kõrvale omalt sõidurealt. Aktiivne püsikiirusehoidik kontrollib radari abil vahemaad eessõitva liiklusvahendini ja kohandab sõidukiiruse sellele vastavaks. Aktiivne ABS-piduritega koos toimiv hädapidurduse võimandi pidurdab automaatselt ohtlikus olukorras. Uinumisvalvur tegutseb äratajana ja aktiveerib turvaseadmed. Elektrooniline sõidustabilisaator, mis parandab juhi eksimusi näiteks kurvis. Süsteem on ühendatud ABS-pidurdussüsteemiga. Kõikide nende vahendite kasutamine vähendab märgatavalt ohuolukordade tekkimist ja annab võimaluse Meniere`i haigust põdevale inimesele juhtida autot ilma probleemideta.

Küsitluse kokkuvõtteks võime konstanteerida, et Meniere`i haigust põdevad inimesed satuvad harvemini liiklusõnnetustesse ja neil on avariisid vähem, kui tervetel inimestel. Jätkame uuringuid, et teha selgeks, mis võivad põhjustada menieerikute sattumist liiklusavariidesse.

Allikas: Meniere-posti 4.2017

Seela Sella - näitleja, kes on Meniere`iga sina peal



Näitleja Seela Sella on põdenud Meniere`i haigust üle 40 aasta. Sisekõrva haigus põhjustab iiveldust, pearinglust ja kuulmispuuet, kuid töötegemist ei ole see takistanud.

Ta hüppab istuma aknalauale mustades nahkpükstes ja kõigutab jalgu tulipunastes sääresoojendajates, nagu väike tüdruk. Väike suur näitleja Seela Sella, 80, on ihaldusväärselt energiline ja siiras ning otsekohene oma jutus.

Diivaks ei lase Seela Sella ennast nimetada, kuigi selleks oleks tema pikalt kestnud näitlejakarjääri ja andekuse tõttu põhjust selle sõna kõige paremas mõttes.

Seela Sella ei ole kaotanud lapsemeelsust ega võimet nautida elu. Kogu kevade ja osa suvest on ta ringlenud Soome lavalaudadel esitamas „Väike loom"-monoloogi, milles ta saab rääkida maailma elust kogu südamest.

Seela Sellal diagnoositi Meniere`i haigus juba 1970. aastal. Praeguseks suudab ta toime tulla oma haigusega.

Seela Sella elurütm ja töövõime on püsinud alles kroonilisest haigusest, Meniere`i haigusest hoolimata. Meniere`i haigus on sisekõrva haigus, mille sümptomid on tinnitus, kuulmislangus, pearinglus ja iiveldus. Haigus on krooniline, kuid seda on võimalik hoida teatud määral kontrolli all ravimitega. Haigus on tuntud aastast 1861. See on saanud oma nime prantsuse arsti Prosper Ménière`i järgi.

– Haiguse tekkepõhjus on siiani tundmatu, kuid see ei ole pärilik (*25% juhtudest on see siiski pärilik. Tõlk.*) Haigust on raske diagnoosida, kuna patsientidel on erinevad sümptomid, ütleb Seela Sella.

Ta on põdenud haigust 40 aastat. Nüüd on see kontrolli all, kuid ettevaatlik peab siiski olema.

Esimese haigushoo sai Seela Sella 1970. aastal tollase MTV teatri proovide ajal. Haigushoog tuli ilma eelneva hoiatuseta

– Oksendasin nii hullult, et minu kolleeg, ***Martti Järvinen*** *pidi kandma mind WC-sse. Peale esimest haigushoogu tuli kohe järgnev. Teatrijuhataja helistas Seela mehele* ***Elis`ele*** *et proov tuleb pooleli jätta. Mõtlesime koos Elis`ega, et tegemist on toidumürgitusega. Elis Sella viis abikaasa siiski arsti juurde, kuna oksendushood olid niivõrd suured.*

– Istusin arsti kabinetis laual jalad rippuimas, kui naisarst palus mul jälgida pliiatsit, mida ta minu silmade ees liigutas. Küsisin, missugust pliiatsit. Mu pea kaäs niivõrd ringi, et ma ei suutnud midagi näha.

Asjatundlik arst saatis Seela Sella otse Helsingi Meilahde haiglasse. Ta ütles, et küsimuses on Meniere`i haigus.

Diagnoos oli õige. Meilahdes sai näitleja raviarstiks dotsent **Ilmari Pyykkö**, kellega koos Seela Sella tegi hiljem õpetliku video haigusest.

– Rääkisin videos, missuguse haigusega on tegemist ja et seda ei pea kartma, sest kartuse poolt esilekutsutud stress võib vallandada uue haigushoo. Käisin ka ise paaris Meniere-liidu kokkutulekul saamas teadmisi haigusest.

Seela Sella oluline teade saatusekaaslastele on, et Meniere`i haigus ei ole surmav, kuigi sellest ei ole võimalik paraneda (*Mõnel juhul lõpevad haigushood isenesest. Tõlk.*)

Haigushood on olnud rasked ja Seela Sella jaoks on iiveldus haiguse kõige ebameeldivam osa.

– Haigushoog on tulnud õnneks vaid ühel korral keset etendust. Hoidsin esimese vaatuse ajal uksepiitadest kinnija oksendasin kulisside taga olevasse ämbrisse. Teises vaatuses ei saanud osaleda, kuid õnneks oli mul dublant.

Oksendamisega lkoos esinev pearinglus on omapärane. Selle puhul keerleb ümbritsev keskkond ja põrand tõuseb ning vajub silmade ees. Kõige raskem haigushoog viis kiirabiga haiglasse keset proovi.

– Väike veresoon katkes oksendades ja oksendasin siis muidugi ka verd. Ma ei suutnud kiirabiautos rääkida midagi, isegi mitte seda, mis mul viga on.

Haiglas päästis vanem meesarst tuntud näitleja imetleva rahvahulga käest.

– Mäletan veelgi, kuidas ma lamasin haiglavoodis seljas näidendis kasutatav must kostüüm. Arst kummardus minu üle ja ütles, et viga on ilmselt kõrvade vahel. Mind pandi kohe voolikute alla.

Ägeda haigushoo tõttu tuli kõik välja ka altpoolt.

– Olukord oli väga piinlik. Peale haigushoogu kulub tunde enne, kui kõik on jälle normaalne.

Seela Sella annab Meniere`i haigust põdevatele inimestele nõu: haigushoo tulles paluge abi lähedalolevatelt inimestelt.

– Pearingluse korral on vajalik saada kiirelt tuge. Muidu on kukkumine kindel ja peavigastus tõenäoline.



Kui haigus oli diagnoositud, Seela Sella sai raviks Betaserc-tablette. – *Arstimit peab võtma regulaarselt, see ei aita, kui haigushoog on juba tulnud. Sõin tablette kolm korda päevas mitme aasta jooksul, kuid nüüd ei ole ma mõnda aega enam vajanud neid. Meniere`i haigusest teatakse, et see võib väheneda vananedes. Seela Sellaga on nii juhtunud, kuid praegugi kuuleb ta pidevat tinnitust. Õnneks ei ole see praegu veel kõrge vilin, mis tema puhul tähendab lähenevat haigushoogu.*

Olles läbi elanud palju haigushoogusid, teab ta, et Meniere ei tule hoiatamata. – *Haiguse põhjustajaks on stress, mida olen õppinud pidama madalana oma elukutse ja kogemuste abil paremini, kui nooruses. Viimasel ajal on mul olnud võrdlemisi tihe tegevuskava ja mitu tööd korraga käsil, kuid ma ei karda enam, et ma ei saa kõigega hakkama. Mulle meeldivad esinemised ja sõpradega koosveedetud aeg.*

Stressi lisaks ka sool, kohv, šokolaad ja punane vein võivad lisada haigushoogude esinemist.– Kõige pahemad haigushood jäid vahemikku 1980 – 1990. Tean ka põhjust – mul oli siis liiga suur tööpinge hommikust õhtuni.

– Haigust ei pea kartma ega häbenema. Sellega saab hakkama ravimite ja eluviiside muutmisega, ütleb Seela Sella.

Kõige halvemas olukorras onli Seela Sella väga valiv selle suhtes, mida ta sööb või joob. Enesekonrtoll on haiguse puhul tähtis, samuti uni, millega tal õnneks probleeme ei ole. Tervisklikku eluviisi järgib ta nüüdki.

– Hoidusin aastaid soolast, sest sool kogub vedelikku ja põhjustab sellega turset sisekõrvas. Armastan heeringat ja värskeid kartuleid, kuid sellest olen pidanud loobuma.

Ta peab ka vältima valju heli ja eredat valgust, kui näitleja elukutse puhul on see välistatud.

Kui Seela Sella näitles aastal 2008 Soome Rahvusteatris Laura Ruohoneni kirjutatud näidendis Sõjaturist, tuli tal seista laest kettide otsas rippuval laval, mis kujutas endast laevatekki.

– *Tekk kiikus kogu aja, nagu päris laev lainetuses. Kinnitasin pilgu teatud punkti saalis, et pearinglust mitte saada. Ei saanudki.*

Laval on ta õppinud mitte vaatama otse prožektoritesse. Kinos kasutab ta valjude helide vastu kõrvatroppe.

Kuulmise halvenemine on möödapääsmatu aastate kogunedes ka normaalses olukorras, kuid see on ka osa Meniere`i haigusest. Seela Sellel on kuuldeaparaat, kuid ta muutub närviliseks, kui peab seda kasutama.

– Seade on nii väike ja keerukas, näitab ta peopesal tillukest kõrvasisest kuuldeaparaati. Talle ei meeldi ka selle poolt edastatav heli, mis meenutab mikrofini ja valjuhääldi kombinatsiooni.

– *Aga kui midagi muud ai aita, siis tuleb see kõrva panna. Siiani olen saanud hakkama ilma selletagi.*

Seela Sella õppis juba kaua aega tagasi oma emalt huultelt ja inimese ilmest lugema, mida teine räägib.

– *91-aastasena surnud ema hankis viimastel eluaastatel kuuldeaparaadi. Ütlesin talle, et inimesed peavad teda rumalaks, kuna ta saab jutust valesti aru.*

Küsimus ei olnud muidugi mitte arusaamispuuduses, vaid halvas kuulmises. **Meniere on selline tuttav**, mida ei tohi provotseerida.

- *Nüüd, kui ma olen saanud selle tõsisasja omale selgeks tehtud, proovin elada ilma probleemideta. Tegemata tööd on need, mis väsitavad teadvust kõige rohkem.*

Tegemata töid on Seelal ees kuhjadena, kuid tema suhtumine sellesse on rahulik. Viimase omandatud rolli kõrval teeb ta kaasa Kansallisteatris ja uues etenduses Tabu. Enne sügist osaleb Seela Sella Olavi Virta elust rääkivas filmis Tamperes, milles tal on roll Olavi Virra truu majapidaja Huldana.

- *Lisaks sellele on mul veel ringreis Soomes Kristian Anttila ja Pia Freundiga esitamas Hingede sõda-nimelist kontserti, kus saab kuulda Sibeliuse ja Toivo Kuula muusikat, Aino Sibeliuse kirju ning Katri Vala ja Edith Södergrani luuletusi.*

Väsitav, kuid põhjust rahutust tunda ei ole. Väike, kuid sitke näitleja on oma saatuse sepp.

Seela Sella

- **Sündinud:** 30.12.1936 Tamperel.

- **Elukutse:** Näitleja, lõpetas Teatrikooli aastal 1959. Töötanud teatrites üle kogu Soome ja näidelnud mitmetes filmides ja tv-saadetes.
- **Pere:** lesk, abikaasa **Elis Sella** (1930–1992), tütar **Ilana**, poeg **Ariel** ja nende lapsed.

Tekst Liisa Talvitie, pildid Satu Nyström

Meniere`i tugirühma koolitus Soomes



17. ja 18. märtsil toimus Soome Meniere-liidu poolt korraldatud tugirühma MeniTuki koolitus Soomes hotellis Haaga. Osalesid meniere`i ühingute esindajad Soomest. Samuti oli kutsed saadetud meie ühingule. SML-i liikmetena oli ka meil Enega võimalik saada sellest osa.



Ene Oga ja Heinar Kudevita koolitusel Soomes

Koolitus käsitles põhiliselt abivajajatega tegelemist. Huvitava loengu sellel teemal pidas psühholoog Kristiina Laakso. Mõlemal päeval rääkis Meniere`i haigusest ja selle poolt põhjustatud probleemidest professor Ilmari Pyykkö.



Hilisemas eraviisilises vestluses professor Pyykköga tuli kõne alla ka meie ühingu tegevus. Ilmari Pyykkö pakkus meile oma igakülgset abi artiklite näol kuni järjekordse konverentsi korraldamiseni Tallinnas.

Loengule järgnes rühmatöö, millesse osalejad suhtusid täie tõsidusega. Hotell Haaga, kus koolitus toimus, hoolitses osalejate eest külluslikult. Rikkalik hommiku- ja lõunasöök ning sagedased kohvipausid pakkusid mõnusat vaheldust.

Koolituse lisana tutvustas vilunud asahi treener Soomes väljatöötatud harjutuste kompleksi, mis algselt oli ette nähtud Reumaliidu jaoks, kuid mille koordinatsiooni arendav mõju toimib hästi ka menieerikute puhul.



Osalejad lahendamas etteantud ülesannet

Peale loenguid jätkus päev rikkaliku lõunasüügiga, millele järgnes puhkus. Õhtul pakuti huvilistele võimalust tutvuda asahi-võimlemisega kogenud treeneri juhendamisel. Kuigi päev oli olnud pikk, leidus küllaltki palju inimesi, kes selles osalesid.



Hetk asahi-võimlemisest

Loeng Hüüru Külaseltsis



06. aprillil toimus loeng tinnitusest Hüüru Külaseltsis korralikult renoveeritud 1370. aastast pärineva mõisa ruumides. Publiku moodustasid soliidses eas väga vitaalsed daamid. Vastuvõtt oli väga soe ja südamlik.



Loeng Viljandis



02. mail olime kutsutud pidama loengut tinnitusest ja kuulmisrehabilitatsioonist Viljandi Vaegkuuljate Ühingusse. Loengut oli kuulamas 25 inimest.



Loeng Sauel



22. mail kohtusime huvilistega Sauel. Kohale oli tulnud 20 inimest. Loengu vastu tunti suurt huvi ja küsimused ei tahtnud lõppeda.







